

*В.А. Гриб, 2 курс**Научный руководитель – Е.П. Комик, преподаватель социально-гуманитарных дисциплин
Столинский государственный аграрно-экономический колледж*

Внимание к здоровью человека, формированию здорового образа жизни населения является одним из приоритетов государственной политики Республики Беларусь в сфере образования. Выделяют физическое здоровье, психологическое, духовное, общественное. В совершенном мире очень влияют на психику человека компьютерные игры. Сегодня игровая зависимость – одна из наиболее распространённых проблем детского воспитания, которая поражает, главным образом, детей от 8 до 16–18 лет. Подростковая игромания как наркотик требует, чтобы немедленно была новая доза. Человеку достаточно увидеть компьютер, чтобы он завис на целый день. Все начинается с получаса, одного уровня, а потом еще пять минут и еще, и это может длиться бесконечно.

Цель нашей работы: изучить проблемы компьютерной и игровой зависимости у подростков.

В процессе работы решались следующие задачи:

1. проанализировать имеющуюся литературу по вопросу компьютерной и игровой зависимости;
2. провести тестирование учащихся 2 курса УО „Столинский государственный аграрно-экономический колледж” «Зависимы ли вы от компьютера?»
3. собрать информацию о способах выхода из компьютерной и игровой зависимости у подростков.

Откровения учащихся.

Наталья:

Когда я играла – совершенно не следила за временем. Играла один час, а казалось пять минут и эти пять минут превратились в целых 5 лет!

Все началось с того, что мой класс расформировали. Я училась в 5 классе, когда в нашей местности построили новую школу. Оказалось, что почти все одноклассники жили ближе к ней, а я осталась одна и меня перевели в другой класс. Новые люди, все новое – ощущения не из приятных, прошла где-то неделя, я закрылась в себе, не училась, боялась сказать слово перед новыми людьми, боялась выходить к доске, потом просто «забила» на учебу.

В это время родители купили компьютер. Брат скачал какую-то непонятную игру: бегают человек и стреляет в другого, что тут необычного? Села как-то я – один раунд сыграла, потом еще, еще, еще. Я приходила со школы бросала рюкзак и садилась играть. Кажется, ну что там 5 минут, а проходили часы, недели, месяца и мои годы. Я перестала играть во дворе с друзьями. Мне стало неинтересно проводить с ними время.

– Да ну, лучше сяду сыграю раунд польза будет. – думала я и вот-так прошло 5 лет. Как и сейчас помню мама кричала:

– Что ты делаешь! Ты же девочка, а ты играешь в «стрелялки»!

Но меня это не останавливало, я твердила себе: «да, что ты знаешь, мама!» Так говорили все, но в один момент я задумалась, а разве можно играть всю жизнь человеку?

Я думаю, что нет. Даже не понимаю, как получилось, что я с подругами решила поступить в колледж, но ни та, ни другая не прошла по конкурсу, а осталась я. 17 августа я зашла на официальный сайт СГАЭК и увидела своё ФИО в списках учащихся, зачисленных на отделение «Бухгалтерский учет, анализ и контроль». Я не играю вовсе как тогда, каждый день, не видя близких и родных. Я играю сдержанно – зашла, поиграла, надоело (максимум 20 мин).

В чем-то виноваты и родители. Нужно с детьми проводить больше времени, уделять больше внимания и говорить, что дети у них самые лучшие, а не сидеть на работе, а потом прийти и сказать:

– Отстань. Я устал.

Скажите хоть пару слов, и ребенок потянется с другой стороны к вам. Он почувствует, что вы его любите. Берегите то, что у вас есть.

А другим игроманам в подростковом возрасте скажу:

Нужно тратить свою жизнь на полезные вещи и поступки. Не сидеть днями и не смотреть в монитор, а выйти и поговорить с родными, провести хорошо время с друзьями. Заинтересуйте себя чемнибудь, не тратьте жизнь попусту – она у нас одна.

Одержимый игрок проходит через четыре стадии:

- Стадия легкой увлеченности;
- Стадия увлеченности;
- Стадия зависимости;
- Стадия привязанности.

Стадия зависимости. На этой стадии происходят серьезные изменения в сфере личности, самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: социализированную и индивидуализированную.

При **социализированной** форме игровой зависимости, подросток поддерживает социальные контакты, предпочитая общаться с такими же игровыми фанатами.

Я считаю, что моя форма – индивидуализированная зависимость. Это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются нормальные человеческие особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. В данной ситуации подростки часто и долго играют в одиночку. Потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями.

Дарья:

У меня младший брат зависит от компьютера, телефона. Причина – нехватка общения. Мой брат слишком стеснительный и это ему не дает возможности начинать общение со всеми. Так он начал много времени проводить в компьютере, телефоне. От этого начало страдать здоровье. Это стали замечать все и всячески пытались ему помочь. Стали ограничивать постепенно время, которое он проводит в компьютере, стали занимать его разными делами, отдали его в спортивную секцию. Благодаря тренеру он начал общение со многими детьми. Так он стал меньше времени проводить за компьютером. Стал лучше учиться, меньше нервничать (потому что из-за компьютерных игр ребенок становится очень раздраженным). Но если вспомнить момент, когда постепенно ограничивали время за компьютером, было очень сложно в эмоциональном плане. Однажды он день пролежал на полу и плакал, т.к. у него забрали компьютер.

В настоящее время ученые не могут однозначно сказать: есть ли необходимость жестко решать проблемы компьютерной аддикции в молодежной среде. С одной стороны, подобная зависимость поглощает человека, отнимая массу времени на развитие и образование, исключая субъекта из активного социального процесса, с другой стороны, зависимость от компьютерных игр – это явление проходящее, временное. Компьютерная зависимость отличается от курения, алкоголя, наркотиков и увлечения азартными играми тем, что в какой-то момент времени наступает насыщение компьютером. Далее субъект либо занимается им профессионально, либо компьютер перестает иметь столь значимое место в его жизни. Данный вопрос остается открытым в первую очередь по той причине, что никогда не ясно, в какой момент у компьютерного аддикта, в частности, у игроголика, наступит момент перенасыщения. Не будет ли уже поздно учиться и наверстывать? Не потеряет ли он свой социальный статус, пребывая в эйфории компьютерных игр, в данном случае подразумевается отчисление из школы или университета, увольнение с работы, потеря звания или положения.

Возможно, что перенасыщение компьютерными играми в раннем детстве потребует гораздо меньше времени, чем, например, у студента вуза. Не исключено, что ребенку быстрее надоест однообразие экрана, по сравнению с бесконечностью возможностей и неоткрытых моментов реального мира. Но, к сожалению, нет никаких гарантий, что психика ребенка при подобном неоправданном эксперименте не будет повреждена [9, с.1]

Список использованных источников

1. Александрова Ю.В. Возрастная психология. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей–Современный гуманитарный университет. –М.1999.
2. Бурова, В.А. Социально–психологические аспекты Игровой компьютерной зависимости / В.А. Бурова// Психологический журнал. – 2002. – №4. – С. 14.

3. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Компьютерных игр/ А.Е. Войскунский// Психологический журнал. – 2004. – №1. – С. 90–100.
4. Гордеева А. В. Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект. – К.2004.
5. Коптелова Н. И., Данилова М. В. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 547–549. [Электронный ресурс]. URL <https://moluch.ru/archive/79/14124/>
6. Наседкина А.К. Игромания – диагностика и лечение игровой зависимости у детей, подростков и взрослых 06.12.2016 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.tiensmed.ru/news/igromania-bc2.html>
7. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. Учебное пособие –М.1994.
8. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, лечение и профилактика. Монография. Днепропетровск "Пороги", 2006.
9. Компьютерный синдром [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.isz.minsk.by/history/spps/syndrom.html>
10. Причины, симптомы и лечение зависимости от компьютерных игр.[Электронный ресурс] – Режим доступа: – <https://oderessii.ru/zavisimost/ot-kompyuternyh-igr.html>